

SKŁAD SUROWCOWY POTRAW – ZSP nr 26 ul. Cynamonowa**AKTUALIZACJA OD 02.01.2025 DO 31.01.2025r.**

- Zupa brukselkowa z ziemniakami (składniki: woda, brukselka, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Zupa ogórkowa z ryżem (składniki: woda, ogórki kiszane, marchew, seler, pietruszka, ryż biały, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, przyprawy)
- Krupnik z trzech kasz (pęczak, gryczana biała, bulgur) (składniki: woda, marchew, seler, pietruszka, kasza **jęczmienna** pęczak, kasza bulgur (zawiera: **pszenicę**), kasza gryczana biała, ziemniaki, mięso z kurczaka, cebula, czosnek, przyprawy)
- Barszcz ukraiński z fasolą białą (składniki: woda, buraki, kapusta, fasola biała, marchew, seler, pietruszka, ziemniaki, mięso z kurczaka, śmietana 12%tł. (zawiera: **mleko**), cebula, czosnek, mąka **pszenna**, zakwas buraczany (buraki, sól, czosnek, ziele angielskie, liść laurowy), przyprawy)
- Sos meksykański z chudą wieprzowiną (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, fasola, papryka, kukurydza, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Knedlik drożdżowy z sosem mięsnym z warzywami korzeniowymi (składniki: mąka **pszenna**, mięso wieprzowe z szynki, marchew, pietruszka, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., woda, drożdże, olej rzepakowy, **jaja**, przyprawy)
- Pierogi leniwe z bułką tartą (składniki: ziemniaki, mąka **pszenna**, twaróg półtłusty (zawiera: **mleko**), skrobia ziemniaczana, **jaja**, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), przyprawy)
- Curry z kurczaka z dynią (składniki: mięso z piersi kurczaka, dynia, marchew, woda, cebula, olej rzepakowy, skrobia ziemniaczana, przyprawy (zawiera: **gorczycę**))
- Burgery z miruny z cukinią (składniki: filet z **ryby**: miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, cukinia, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)
- Penne z indykiem i warzywami (składniki: makaron penne z **pszenicy** durum, mięso z udźca indyka, marchew, por, papryka, cebula, przyprawy (zawiera: **soję**))
- Spaghetti bolońskie z szynki wieprzowej (składniki: makaron z **pszenicy** durum, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy 30% ekstr., mięso wieprzowe z szynki, cebula, czosnek, olej rzepakowy, przyprawy)
- Kotlet z miruny z pieczoną cukinią (składniki: filet z **ryby**: miruna, mąka **pszenna**, **jaja**, cukinia, bułka tarta (mąka **pszenna**, woda, drożdże, sól, cukier), olej rzepakowy, przyprawy)
- Tradycyjny gulasz wieprzowy (składniki: mięso wieprzowe z szynki, marchew, czosnek, cebula, koncentrat pomidorowy 30%ekst., olej rzepakowy, mąka **pszenna**, przyprawy)
- Polewa truskawkowa (składniki: truskawki, cukier)
- Kalafior z kukurydzą na parze (składniki: kalafior, kukurydza, olej rzepakowy, przyprawy)
- Buraczki w kosteczkę z dressingiem miodowo-musztardowym (składniki: buraki, olej rzepakowy, sok z cytryny, miód naturalny, musztarda stołowa (woda, **gorczyca**, sól, cukier), przyprawy)
- Surówka z ogórka kiszzonego, marchewki, pora i kukurydzy (składniki: ogórek kiszony, por, kukurydza, marchew, oliwa)
- Mini marchewki z zielonym groszkiem na parze (składniki: mini marchewka, groszek zielony, oliwa, przyprawy)
- Salata lodowa z kapustą pekińską i winegret (składniki: sałata lodowa, kapusta pekińska, olej rzepakowy, musztarda (woda, **gorczyca**, sól, cukier), sok z cytryny, natka pietruszki, przyprawy)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską

Surówka z białej kapusty z kukurydzą i porem (składniki: kapusta biała, por, kukurydza, marchew, olej rzepakowy, przyprawy)

Fasolka szparagowa żółta i zielona z sezamem (składniki: fasolka szparagowa zielona, fasolka szparagowa żółta, sezam, olej rzepakowy, przyprawy)

Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem (składniki: kapusta kiszona, jabłko, cebula, marchew, natka pietruszki, oliwa, przyprawy)

Surówka z buraczków z chrzanem (składniki: buraki, chrzan tarty, olej rzepakowy, przyprawy)

Brokuły i mini marchewka na parze (składniki: brokuł, marchew mini, olej rzepakowy, przyprawy)

Kompot wieloowocowy (śliwka, jabłko, gruszka) (składniki: woda, truskawka, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, wiśnia, sok z cytryny)

Kompot jabłkowo-śliwkowy z goździkami (składniki: woda, jabłko, śliwki, goździki, sok z cytryny)

Kompot wieloowocowy (truskawka, jabłko, śliwka) (składniki: woda, truskawki, jabłko, śliwki, sok z cytryny)

Kompot wieloowocowy (porzeczka, śliwka) (składniki: woda, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, sok z cytryny)

Kompot cytrusowy z melisą i pomarańczą (składniki: woda, pomarańcza, melisa suszona, sok z cytryny)

Kompot wieloowocowy (jabłko, porzeczka, śliwka) (składniki: woda, jabłko, porzeczka czerwona, porzeczka czarna, śliwka, sok z cytryny)

Kompot cytrusowy z melisą i dziką różą (składniki: woda, owoc dzikiej róży, melisa suszona, sok z cytryny)

Hummus z pieczoną papryką (składniki: ciecierzycy, papryka, cebula, pasta sezamowa (zawiera: sezam), woda, olej rzepakowy, czosnek, przyprawy)

Pasta z zielonego groszku z fetą (składniki: groszek zielony, ser feta (mleko owcze, mleko kozie, sól, kultury bakterii kwasu mlekowego, podpuszczka mikrobiologiczna), olej rzepakowy, przyprawy)

Pasta z soczewicy z pieczarkami (składniki: soczewica czerwona, pieczarki, cebula, oliwa, przyprawy)

Pasta z jaj ze szczypiorkiem (składniki: jaja, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), majonez (olej rzepakowy, jaja, sok z cytryny, gorczyca, sól), szczypiorek, przyprawy)

Koktajl jogurtowo - truskawkowy (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), truskawki)

Zimowy koktajl z pieczonej dyni z mlekiem, imbiem i masłem orzechowym (składniki: mleko 2%tł., dynia, masło orzechowe arachidowe, imbir, przyprawy)

Galaretki jogurtowo-wiśniowe (składniki: woda, jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), wiśnie, żelatyna spożywcza)

Smoothie banan-jarmuż-maliny (składniki: woda, banan, maliny, jarmuż)

Maślanka brzoskwiniowa (składniki: maślanka naturalna (zawiera: mleko), brzoskwiniowa)

Twarożek truskawkowy (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: mleko), jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), truskawki, cukier)

Krem a'la nutella z brzoskwiniami (składniki: twaróg półtłusty (zawiera: mleko), banan, brzoskwinia, masło orzechowe arachidowe, kakao niskotłuszczowe)

Jogurt z pieczonym jabłkiem i ziarnami słonecznika (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), jabłko, słonecznik łuskany, przyprawy)

Deser a'la belriso z frużeliną owocową (wiśnie, porzeczki, jabłka) (składniki: ryż biały, mleko 2%tł., wiśnie, porzeczki, jabłko, cukier)

Jogurt z gruszką i kardamonem (składniki: jogurt naturalny 2%tł. (zawiera: mleko), gruszki, przyprawy)

Pogrubioną czcionką oznaczono alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011. W zakładzie produkcyjnym używa się: zboża zawierające gluten, soję, mleko, jaja, ryby, seler, gorczycę, nasiona sezamu, orzechy. Każda potrawa może zawierać wymienione alergeny.

Opracowano przez: dietetyk Olę Będzińską i dietetyk Wioletę Jakubowską